ROCK ZERO



VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

COLOFON

Auteur
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Ilse Bernaert, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Illustraties
www.benseys.be

Druk
www.contrapunt.be

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2012/6030/3
© 2012







VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

SPELUITLEG

Je bent met je band op het muziekfestival 'Rock Zero'. De uitdaging: versla de andere bands door als eerste band backstage te geraken, verzamel de meeste punten met de vragen en doe-opdrachten en word zo de hoofdact van het festival!

Doelstelling

'Rock Zero' is een methodiek waarmee jongeren spelenderwijs nadenken over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun peers (vrienden, leeftijdsgenoten) en hun kennis en attitudes kunnen verfijnen.

Werken rond attitudes en sociale normen is een belangrijk element bij effectieve preventie. Jongeren met positieve attitudes en verwachtingen over alcohol, zijn sneller geneigd om te drinken en om frequent en excessief te drinken[1]. Met 'Rock Zero' laten we jongeren op een ludieke manier zien dat (veel) alcohol drinken niet de norm is. De boodschap van het spel is 'alcohol, begin er niet te vroeg mee'.

Doelgroep

Dit spel is bedoeld voor veertien- tot zestienjarigen. Het spel is bruikbaar voor groepen tot 25 spelers (maximaal vijf groepjes van vijf spelers). Het kan in de klas, de leefgroep of de jeugdbeweging gespeeld worden.

Spelduur

Het spel duurt ongeveer tachtig minuten.
Wanneer er minder tijd is of wanneer de groep zich moeilijk zo lang kan concentreren, speel dan de kortere versie. De jongeren lossen dan enkel de vragen op met het symbool 🎧.
In de spelrondes 1 en 2 hoeven ze dan telkens slechts vijf in plaats van tien vragen op te lossen. Spelronde 3 bevat in de lange en de korte versie vijf vragen. Het spel duurt dan ongeveer vijftig minuten.

Inhoud

Het spel is opgebouwd rond drie thema's, verwerkt in drie spelrondes:
- spelronde 1: feiten en fabels
- spelronde 2: vrienden en ik
- spelronde 3: in beeld

Spelmateriaal

- spelbord (5x; 1 per groep)
- pionnen (5x 5 pionnen; 1 per deelnemer; + 9 reserve per pion)
- festivalkaartjes (5x 1 pakketje per groep)
- jokers (12x)
- spelvragen 'feit en fabel' (5x; 1 per groep), spelvragen 'vrienden en ik' (5x; 1 per groep) en spelvragen 'in beeld' (5x; 1 per groep)

[1] Bremmer, P. et al (2011). Young people, alcohol and influences: a study of young people and their relationship with alcohol. York: Joseph Trowntree Foundation.

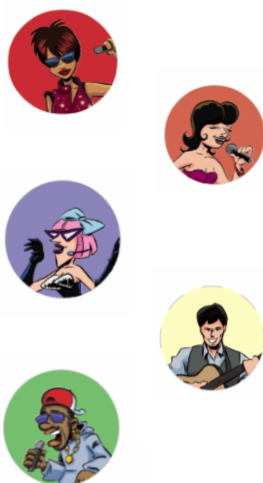
- spelkaart voor de spelleider (1x)
- scorebord (1x)

- 2 blanco A4's voor elk groepje (1 om de groepsnaam op te schrijven en 1 om de antwoorden op de spelvragen te noteren)*

  * *Zelf te voorzien*

Het spel

Voorbereiding



Verdeel de groep in kleine groepjes van drie tot vijf personen (maximum vijf groepjes), geef elke groep een spelbord, één pion per speler, twee blanco A4's en een pakje festivalkaartjes. Elk groepje vormt een band en mag een bandnaam kiezen (dat mag de naam van een bestaande band zijn). De groepen schrijven hun naam op een A4, zodat deze voor iedereen duidelijk is, en stellen zichzelf voor aan de anderen. Schrijf de namen ook op het scorebord.

Variant: *je kan de groepen zichzelf op een originele manier laten voorstellen door hen als VJ van TMF te interviewen en te vragen naar hun groepsnaam, favoriete muziek, favoriete festival enzovoort.*

Spelverloop

Als elke groep zich heeft voorgesteld, start het spel. De groep die de hoogste score behaalt, wint en wordt de hoofdact van 'Rock Zero'. Winnen doen de spelers door zo snel mogelijk backstage te geraken, door zoveel mogelijk vragen juist te beantwoorden en doe-opdrachten te spelen. Het spel bestaat uit drie spelronden, die steeds op dezelfde manier verlopen.

Spelronde 1: feiten en fabels

Eerste actie: naar het kleine podium



Het spel start aan de festivalingang. Alle spelers zetten hun pion op de ingang en proberen zo snel mogelijk op het kleine podium te geraken. De spelers bewegen zich voort op het festivalterrein door om de beurt een festivalkaartje van de stapel te nemen en hun pion te verschuiven. Het festivalkaartje wordt erna onder de stapel gelegd.

De groep die het snelst op het kleine podium staat, wint drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers.

Tweede actie: vragenronde

Wanneer alle spelers van de groep op het kleine podium staan, geef je hen de spelvragen 'feiten en fabels'. Deze negen vragen (of vijf vragen met symbool 🎧 in de korte versie) moeten zij zo snel mogelijk oplossen. Wachten op de andere groepen om hiermee te beginnen, hoeft niet, want de groepen spelen om het

snelst tegen elkaar. De spelers denken samen na over de vragen en schrijven al hun antwoorden op één blad. De groep die als eerste klaar is, krijgt drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers.

Derde actie: jokers inzetten





De groepen kunnen hun jokers inzetten op de vragen waarvan ze denken dat zij deze juist hebben opgelost. Let op: een joker kan maar één keer op een vraag worden ingezet. Als ze een joker inzetten en de vraag is inderdaad juist beantwoord, dan krijgen ze het dubbele aantal punten. Een joker inzetten, doen ze door een 'jokerkaart' op te steken vooraleer het antwoord op de vraag gegeven wordt. Eenmaal een joker gebruikt is, geeft de groep deze joker terug aan de begeleider. Alle jokers die in deze ronde verdiend zijn, moeten ook in deze ronde worden ingezet. Op het einde van de spelronde worden alle jokers teruggegeven aan de spelleider.

Vierde actie: spelvragen oplossen

Overloop de antwoorden op de vragen met alle groepen samen. De vragen met het juiste antwoord en de score staan op de spelkaart voor de spelleider. Bovendien vind je bij de antwoorden extra informatie ('weetjes') die je aan de groep kan meegeven. Je hoeft uiteraard niet alle weetjes mee te geven. Stimuleer ook discussie tussen de groepen naar aanleiding van de antwoorden.

Wanneer alle vragen opgelost zijn, bereken je de score voor elke groep en schrijf je de punten op het scoreformulier.

Vijfde actie: doe-opdracht

De twee groepen die in deze spelronde de meeste punten verzameld hebben, komen tegen elkaar uit in een doe-opdracht, waarmee ze extra punten kunnen verdienen en hun voorsprong vergroten. Wanneer de doe-opdracht gedaan is, bereken je het totaal van spelronde 1.

Spelronde 2: vrienden en ik

Eerste actie: naar het grote podium

De tweede spelronde start op het kleine podium. Alle spelers proberen zo snel mogelijk op het grote podium te geraken.
De festivalkaartjes worden bij de start van de tweede ronde geschud. De spelers bewegen zich voort op het festivalterrein door om de beurt een festivalkaartje van de stapel te nemen en hun pion te verschuiven, net zoals in spelronde 1.
De groep die het snelst op het grote podium staat, wint drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers.

Tweede actie: vragenronde

Wanneer alle spelers van de groep op het grote podium staan, geef je hen de spelvragen 'vrienden en ik'. Deze negen vragen (of vijf vragen met symbool 🎧 in de korte versie) en stellingen moeten zij zo snel mogelijk oplossen. De spelers denken samen na over de vragen en schrijven al hun antwoorden op één blad. De groep die als eerste klaar is, krijgt drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers. (Idem spelronde 1)

Derde actie: jokers inzetten

Idem spelronde 1.

Vierde actie: spelvragen oplossen

Idem spelronde 1.

Wanneer alle vragen zijn opgelost, bereken je de score voor elke groep.

Vijfde actie: doe-opdracht

Idem spelronde 1. Na de doe-opdracht wordt de score van spelronde 2 opgeteld bij de score van spelronde 1.

Spelronde 3: in beeld

Eerste actie: naar de backstage

De derde spelronde start op het grote podium. Alle spelers van de groep proberen zo snel mogelijk backstage te geraken. **Wanneer twee spelers hierin slagen, is de opdracht volbracht.** De groep die het snelst met twee spelers backstage staat, wint drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers.

De festivalkaartjes worden bij de start van de derde ronde geschud. De spelers bewegen zich voort op het festivalterrein door om de beurt een festivalkaartje van de stapel te nemen en hun pion te verschuiven. (Idem spelronde 1 & 2)

Tweede actie: vragenronde

Wanneer twee spelers backstage zijn, geef je de groep de spelvragen 'in beeld'. Deze vijf vragen en stellingen moeten zij zo snel mogelijk oplossen. De spelers denken samen na over de vragen en schrijven al hun antwoorden op één blad. De groep die als eerste klaar is, krijgt drie jokers, de tweede groep twee jokers, de derde groep één joker. De vierde en vijfde groep krijgen geen jokers. (Idem spelronde 1& 2)

Derde actie: jokers inzetten

Idem spelronde 1 & 2.

Vierde actie: spelvragen oplossen

Idem spelronde 1 & 2.

Wanneer alle vragen zijn opgelost, bereken je de score voor elke groep.

Vijfde actie: doe-opdracht

Idem spelrond 1 & 2. Na de doe-opdracht wordt de score van spelronde 3 opgeteld bij de score van spelronde 1 & 2.

Winnaar

De winnaar is de groep die na deze drie spelrondes het hoogste aantal punten heeft. Deze groep wordt hoofdact van het 'Rock Zero'-muziekfestival!



EXTRA INFOFICHE VOOR DE LEERKRACHT

Rock Zero: vakoverschrijdende eindtermen

'Rock Zero' is een educatief spel rond de alcoholthematiek en kan bijdragen tot de realisatie van de nieuwe VOET met name tot een combinatie van eindtermen uit Stam, Leren leren en Contexten.

Stam

ET 12 De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken.
ET 20 De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving.
ET 21 De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten.
ET 22 De leerlingen ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen.
ET 27 De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

Leren leren

1ste graad, ET 10 Bij het oplossen van een probleem: herformuleren de leerlingen het probleem; bedenken zij onder begeleiding een oplossingsweg en lichten die toe, passen zij de gevonden oplossingsweg toe.
2de graad, ET 9 De leerlingen trekken conclusies uit eigen leerervaringen en die van anderen.

Context 1 Lichamelijke gezondheid en veiligheid

C1, ET 8 De leerlingen schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties.

Context 2 Mentale gezondheid

C2, ET 6 De leerlingen stellen zich weerbaar op.

Context 3 Sociorelationele ontwikkeling

C3, ET 6 De leerlingen doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

Opmerking: deze VOET zijn te verfijnen of te verbreden afhankelijk van de competenties die de school wil benadrukken vanuit haar pedagogische visie.



Rock Zero: Deel van een drugbeleid op school

Werken met het educatief spel 'Rock Zero' in de klas, maakt deel uit van de pijler educatie binnen het kader van een drugbeleid op school. Met 'Drugbeleid Op School' werkt de school op een beleidsmatige manier rond alcohol en andere drugs: er is aandacht voor regelgeving, educatie, begeleiding en structurele maatregelen.

Deze beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school en is gebaseerd op het principe dat gezondheidsbevordering veranderingen beoogt door gezondheidseducatie, het nemen van structurele maatregelen, afspraken en begeleiding.
(Meer info: Vitaminen voor een gezondheidbeleid op school, VLOR 2009 | www.gezondopschool.be)

Met een drugbeleid anticipeert de school op mogelijke problemen met drugs of druggebruik. Bovendien werkt de school hiermee aan de nieuwe VOET, en niet enkel via de pijler educatie. (Meer info: www.vad.be)
In de **pijler 'regelgeving'** bepaalt de school de regels met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn, delen en dealen van genotmiddelen op school. De school tekent ook procedures uit met een taakverdeling voor actoren (betrokkenen of verantwoordelijken) en hoe er gereageerd wordt bij (vermoeden van) regelovertreding. De school communiceert dit beleid ook naar diverse partners (leerlingen, ouders …) en licht toe waarom de school deze regels en procedures vooropstelt.

In de **pijler 'begeleiding'** tekent de school de stappen uit die ondernomen worden wanneer de school bezorgd is over een leerling die minder goed functioneert. Er wordt stilgestaan bij wie welke taak en rol opneemt bij het opvolgen en het signaleren van verminderd functioneren, het begeleiden en eventueel doorverwijzen van leerlingen met drugproblemen. CLB is hierbij een belangrijke partner.
Ook hier bepaalt de school de communicatie met de ouders en andere partners (bijvoorbeeld externe hulpverlening).

In de **pijler 'educatie'** tekent de school een actieplan uit om op een effectieve manier alle leerlingen te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs. Volgende elementen komen hierbij zeker aanbod: corrigeren van verkeerde beeldvorming (jongeren overschatten systematisch het middelengebruik bij leeftijdsgenoten) en werken aan persoonlijke en sociale vaardigheden (zich manifesteren in een bepaalde situatie, respect krijgen van vrienden, omgaan met druk van leeftijdsgenoten, eigen beslissingen nemen …). Daarnaast wordt nagestreefd om interactief te werken, de leefwereld van de doelgroep centraal te stellen en aan te sluiten bij het kennis- en ervaringsniveau van de leerlingen.



De cijfers rond middelengebruik bij de Vlaamse leerlingen bieden hiervoor een goede houvast. Zij geven aan dat eerst aandacht nodig is voor het verstandig leren omgaan met alcohol gezien de grote groep leerlingen die op twaalf- à veertienjarige leeftijd reeds alcohol drinkt. In de tweede graad dringt daarnaast het werken rond de cannabisthematiek zich op: vijftien-zestien jaar is een scharnierleeftijd voor cannabisgebruik. Wat andere illegale drugs betreft kan het in de derde graad toch belangrijk zijn om dit thema uit te diepen. Uiteraard blijft maatwerk belangrijk en kan de school gebruikmaken van diverse materialen om concrete invulling te geven aan het actieplan. Het spel 'Rock Zero' is één van deze materialen.

Optimaal wordt dit educatief aanbod ondersteund door **structurele maatregelen**. Structurele maatregelen zijn gericht op het creëren van een ondersteunende omgeving voor en het werken aan het welbevinden van de leerling(en) door:

- de inspraak van leerlingen op klas- en schoolniveau te stimuleren;
- positieve contacten tussen leerlingen en leerkrachten en ander schoolpersoneel te bevorderen;
- te zorgen voor een aangename infrastructuur;
- ...

Ook bij het uitwerken van het drugbeleid kan de school de leerlingen actief betrekken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de VAD-leerlingenbevraging. (Meer info: www.vad.be)

Nood aan ondersteuning op maat

De alcohol- en drugpreventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Ze staan je bij met advies en consult, geven vorming of bieden ondersteuning als je een alcohol- en drugbeleid wil opstellen.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming rond praten over drugs in de klas. (VORMING)
- Ik denk dat een leerling onder invloed in de praktijkklas zit, wat mag en moet ik doen? (CONSULT)
- Er is leerling in mijn klas met problemen maar ik weet niet hoe ik hem moet aanspreken? (ADVIES)
- De school wil graag afspraken en procedures uittekenen over het optreden bij druggebruik of dealen op school. (COACHING)

Klik op www.ida-web.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terechtkan in jouw regio.

EXTRA INFOFICHE VOOR JEUGDBEWEGINGEN

Extra spelelementen voor jeugdbewegingen

‘Rock Zero’ is een educatief spel over alcohol voor jongeren tussen veertien en zestien jaar. Door dit spel denken jongeren spelenderwijs na over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun peers (vrienden, leeftijdsgenoten) en kunnen ze hun kennis en attitudes verfijnen. In de jeugdbeweging kan je het spel actiever maken door er een aantal spelelementen aan toe te voegen. Hieronder vind je enkele suggesties.

Inkleding

- Maak een toffe uitnodiging voor je leden waarin je hen vraagt om zich voor het spel te verkleden in hun favoriete idool. Zorg voor accessoires zoals verkleedkleren, een micro, make-up…
- Je kan de groepen zichzelf op een originele manier laten voorstellen door hen als VJ te interviewen en vragen te stellen over hun groepsnaam, favoriete artiest, favoriete festival…
- Neem een foto van de verschillende bands en geef die mee als aandenken.
- Laat je leden zelf een festivalbandje ontwerpen.
- Zorg als vieruurtje voor typisch festivaleten (bijvoorbeeld een hot dog of smoothies).

Activiteit

- Pas de methodiek al spelenderwijs aan, voel je dat de methodiek te actief, te passief, te kort of te lang is, gebruik dan je creativiteit en geef er een andere wending aan!
- Maak de vragenronde actief. Bijvoorbeeld met:
  ‘ren je rot’
  De begeleiding stelt een vraag met antwoordmogelijkheden: a, b, c of d. Zorg dat de spelers achter een lijn staan. Enkele meters verder teken je op de grond vier grote vierkanten. In de eerste schrijf je een grote A, in de tweede een B en in de derde een C en in de vierde een D. Wanneer de vraag gesteld is, mag telkens één speler per groep rennen naar het vak met het juiste antwoord. Wie als eerste in het juiste vak staat, krijgt een punt.

Maak het spel actiever met extra doe-opdrachten, zoals:

‘verstoppertje’
De vier groepen spelen verstoppertje tegen elkaar. Eén speler van elke groep is op het festival en is zijn vrienden kwijt. Hij moet ze zo snel mogelijk allemaal terugvinden.



De speler die als eerste alle spelers van de andere groep heeft gevonden, krijgt een punt.

De speler van groep 1 moet op zoek naar de spelers van groep 2.
De speler van groep 2 moet op zoek naar de spelers van groep 3.
De speler van groep 3 moet op zoek naar de spelers van groep 4.
De speler van groep 4 moet op zoek naar de spelers van groep 1.

Hindernissenparcours
Elke groep kiest één speler uit voor dit spel. Alle spelers draaien een minuut rond hun vinger en moeten een parcours afleggen. Wie eerst aankomt, wint één punt voor zijn groep.
Maak het parcours spannend door de spelers onder een tafel, tussen een rij stoelen… te laten lopen.



Galgje
De twee groepen met de meeste punten spelen dit spel tegen elkaar.
De eerste groep kiest een woord dat te maken heeft met het festivalthema en kiest één speler die op de grond/op het bord tekent. Hij tekent evenveel vlakke streepjes als er letters in het woord zijn.

De spelers van de andere groep raden de letters die in het woord zitten. Per fout gekozen letter wordt er een onderdeel van het galgje bijgetekend. Als de groep het woord kan raden voor de tekening af is, krijgt de groep een punt. Kunnen ze dit niet, dan wint de groep van de tekenaar een punt.



Terrein en materiaal

- Teken het spelbord in het groot over in je lokaal of buiten op het plein en laat de spelers zelf pion zijn. Ze bewegen zich echt voort op het bord, wat zorgt voor animo, gezien je met alle groepen tegelijk op het bord staat. Eén speler per groep is dan verantwoordelijk voor de festivalkaartjes en roept naar de andere spelers hoeveel plaatsen ze voor- of achteruit moeten gaan.
- Voorzie een echt podium (van bijvoorbeeld tafels) en een backstage.

Een alcohol- en drugbeleid in je jeugdbeweging

Leiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging ontwikkelen.

Jeugdbewegingen, jeugdhuizen of andere verenigingen kunnen stap voor stap een alcohol- en drugbeleid op maat uitbouwen. Via een eigen beleid kan je je voorbereiden op eventuele ‘alcohol and drug troubles’. Een beleid bestaat uit vier pijlers: regelgeving, procedures rond vroegtijdig signaleren van middelengebruik, vorming en structurele maatregelen.

In een beleid denk je na over welke plaats alcohol en drugs in je werking krijgen. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we de sociaal aanvaarde producten (zoals tabak en alcohol) een plek geven zonder dat onze algemene doelstellingen van de organisatie in het gedrang komen? Of hoe kunnen we aan de buitenwereld duidelijk maken dat wij niet openstaan voor illegale drugs, zonder de indruk te wekken dat er een probleem is binnen onze groep?

Deze denkoefeningen kunnen vertaald worden in regels en afspraken zodat iedereen goed weet waar de organisatie voor staat en wat kan en niet kan binnen de groep. Dit kan zichtbaar worden in sensibiliserende activiteiten voor leden en/of ouders of in structurele maatregelen. Werken met het educatief spel ‘Rock Zero’ maakt deel uit van de pijler voorlichting en vorming.

Bovendien zorgt een beleidsmatige aanpak ervoor dat je preventie niet bij een eenmalige activiteit blijft. Het is belangrijk dat een alcohol- en drugbeleid gesteund wordt door iedereen die verbonden is aan de vereniging. Afspraken die voortvloeien uit een beleid zullen beter nageleefd worden als iedereen eraan heeft meegewerkt, dan wanneer die opgesteld werden door één persoon of overgenomen zijn van een andere groep.



Nood aan ondersteuning op maat?

Ondersteuning kan je krijgen van de koepel van je jeugdbeweging of je vereniging. De contactpersonen van de koepels van de jeugdbeweging staan opgelijst op de site.

Je kan ook steeds contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in je regio.
De alcohol- en drugpreventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Ze richten zich onder andere op jeugdwerkers die met alcohol en andere drugs geconfronteerd worden en staan je bij met advies en consult, geven vorming of bieden ondersteuning als je een alcohol- en drugbeleid wil opstellen. Je kan ook steeds terecht bij de lokale preventiewerker in jouw buurt.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming over alcohol en drugs of over hoe je iemand kan aanspreken waarvan je vermoedt dat hij problemen ermee heeft? (VORMING)
- Ik wil graag een preventieve activiteit organiseren, waarop let ik? (CONSULT)
- Er is een groep binnen mijn regio met problemen maar ik weet niet hoe ik ze moet aanspreken? (ADVIES)
- Ik wil binnen mijn vereniging afspraken maken over alcohol en drugs maar weet niet hoe ermee te starten? (COACHING)

Klik op www.ida-web.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terechtkan in jouw regio.

Wie je ook ondersteunt, in een alcohol- en drugbeleid bepaal je met de groep zelf de grenzen van wat kan en niet kan. Achteraf zal je merken dat een goed uitgestippeld beleid, dat gedragen wordt door begeleiding en de leden, heel wat tijd bespaart wanneer er zich problemen voordoen en een goede basis vormt om problemen te voorkomen.



EXTRA INFOFICHE VOOR BIJZONDERE JEUGDZORG

Rock Zero' in de bijzondere jeugdzorg

'Rock Zero' is een educatief spel over alcohol voor jongeren tussen veertien en zestien jaar. Door dit spel denken jongeren spelenderwijs na over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun peers (vrienden, leeftijdsgenoten) en kunnen ze hun kennis en attitudes verfijnen.

Wie 'Rock Zero' in de bijzondere jeugdzorg wil gebruiken, houdt best rekening met volgende aandachtspunten:

Met welke jongeren wil je 'Rock Zero' spelen? Hoe zit het met hun alcoholgebruik? Is er stoerdoenerij, stemmingmakerij? Zijn er al incidenten geweest rond alcoholgebruik? Bedenk vooraf hoe je kan omgaan met stoerdoenerij, hoe je dit kan counteren en hoe je alle meningen aan bod kan laten komen.

Uit onderzoek (Baeten & Rosiers, 2010)[1] blijkt dat begeleiders in de bijzondere jeugdzorg vaak ook alcoholproblemen zien bij de ouders van de jongeren die ze begeleiden en dat ze vaak een samenhang zien tussen het middelengebruik van de jongeren en dat van hun ouders. Wees je ervan bewust dat kinderen van ouders met een alcoholprobleem extra kwetsbaar zijn voor problemen met alcoholgebruik. Deze ervaringen kunnen ook hun waarden en normen sterk kleuren en dit in beide richtingen: zich sterk afzetten tegen, dan wel sterk normaliseren van (overmatig) alcoholgebruik. Materiaal ter ondersteuning van kinderen van gebruikers vind je op www.vad.be>doelgroep 'kinderen van gebruikers'.

Hou rekening met de mogelijkheden van jongeren op het vlak van groepswerking, zoals cognitieve vaardigheden, een mening kunnen verwoorden en aandachtsspanne. Is er nood aan meer actie in het spel, dan kan je gebruikmaken van de extra spelelementen voor jeugdbewegingen (zie Infofiche voor jeugdbewegingen).

'Rock Zero' is een leuke manier om met jongeren aan de slag te gaan rond het thema alcohol. Hou het echter niet bij 'Rock Zero' alleen. Drugeducatie die intensief is en over een langere periode loopt, is het meest effectief. Een eenmalige activiteit heeft weinig impact op het gedrag van de jongeren.



[1] In het rapport 'Alcohol- en druggebruik in de bijzondere jeugdzorg. Vragen over aanpak en begeleiding anno 2010.' (Baeten & Rosiers, 2010) vindt u de resultaten van de nodenbevraging die VAD uitvoerde in de sector. De bevraging peilde naar de beleving van begeleiders van de alcohol- en drugproblematiek in de voorziening en naar de ondersteuningsnoden. Het rapport besluit met aanbevelingen voor de ondersteuning van de bijzondere jeugdzorg met betrekking tot de alcohol- en drugproblematiek in de toekomst.

'Rock Zero' en het drugbeleid van de voorziening

Continuïteit en herhaling zijn aangewezen. Een alcohol- en drugbeleid in de voorziening is hiervoor een handig kader.

Een drugbeleid in een voorziening bijzondere jeugdzorg is een samenhangend geheel van maatregelen met betrekking tot alcohol en andere drugs dat vertrekt vanuit een welbepaalde visie. Met een drugbeleid werkt een voorziening op een beleidsmatige manier rond alcohol en andere drugs: er is aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Werken met 'Rock Zero' is een manier om vorm te geven aan de pijler 'educatie' van het drugbeleid van de voorziening.
Uit onderzoek blijkt dat heel wat voorzieningen reeds een drugbeleid ontwikkeld hebben (Baeten & Rosiers, 2010).

In de **pijler 'regelgeving'** legt de voorziening de regels vast met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn, doorgeven en dealen van alcohol en andere drugs in de voorziening. In deze pijler werkt de voorziening ook de procedures uit die gevolgd worden wanneer de regels worden overtreden of wanneer er een vermoeden van regelovertreding is. Een duidelijke taakverdeling zorgt voor een transparante en consequente aanpak. Een goed uitgewerkte pijler 'regelgeving' verschaft zowel jongeren, begeleiders als ouders duidelijkheid over hoe de voorziening omgaat met drugs en druggebruik.

In de **pijler 'begeleiding'** tekent de voorziening de stappen uit die ondernomen worden wanneer een jongere minder goed functioneert ten gevolge van drugproblemen. Er wordt stilgestaan bij wie welke rol opneemt bij het signaleren en opvolgen van jongeren met drugproblemen, het begeleiden en eventueel samenwerken met of doorverwijzen naar externe diensten.

In de **pijler 'educatie'** werkt de voorziening een actieplan uit voor het educatief werken rond de drugthematiek met alle jongeren. Educatie omvat voorlichting en vorming van jongeren om hen te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs. Volgende elementen komen hierbij zeker aan bod: corrigeren van verkeerde beeldvorming (jongeren overschatten systematisch het middelengebruik van leeftijdgenoten) en werken aan persoonlijke en sociale vaardigheden (zich manifesteren in een bepaalde situatie, respect krijgen van vrienden, omgaan met druk van leeftijdgenoten, eigen beslissingen nemen …). Daarnaast wordt gestreefd naar interactief werken, de leefwereld van de jongeren centraal stellen en aansluiten bij het kennis- en ervaringsniveau van de jongeren. Naast 'Rock Zero' zijn er tal van andere mogelijkheden om deze pijler invulling te geven. U vindt een overzicht met zoekfunctie op www.ida-nl.be/catalogus.aspx.

Optimaal wordt dit educatief aanbod ondersteund door **structurele maatregelen**. Op die manier zorgt de voorziening voor een continu en effectief preventieaanbod op lange termijn.
Structurele maatregelen zijn gericht op het creëren van een ondersteunende omgeving voor de jongeren, bijvoorbeel een positief leefklimaat, open communicatie, openheid v de initiatieven van jongeren, mogelijkheid tot inspraak v de jongeren, mogelijkheid om verantwoordelijkheid op te nemen. Ook ingrepen in de infrastructuur kunnen bijdrag tot een ondersteunende omgeving: een aangename leefomgeving, een gezellige vrijetijdsruimte, oog voor de privacy van de jongeren enzovoort.

De vier pijlers zijn belangrijk en complementair aan elkaar. De ene pijler kan de andere niet vervangen. Het succes van het beleid neemt toe naarmate de vier pijlers evenwichtig worden uitgewerkt.

Nood aan ondersteuning op maat?

De alcohol- en drugpreventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Ze staan je bij met advies en consult, geven vorming of bieden ondersteuning als je een alcohol- en drugbeleid wil opstellen.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Van één jongere vermoeden we dat hij soms onder invloed terug binnenkomt na het weekend. Hoe kunnen we hier best op reageren? (ADVIES/CONSULT)
- Ik ben geïnteresseerd in een vorming motiverende gespreksvoering. (VORMING)
- We hebben jaren geleden reeds een drugbeleid ontwikkeld, maar het is dringend aan een update toe. Hoe pakken we dat best aan? (COACHING)

Klik op www.ida-web.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terechtkan in jouw regio.



SPELKAART VOOR DE SPELLEIDER

Spelronde 1 Feiten en fabels



Vraag 1

Je vriend vertelt: “Als ik mij amuseer op een festival en ik voel me goed, dan voel ik me altijd nog beter als ik een paar pintjes drink.” Klopt het wat hij zegt?

a/ Ja
b/ Neen

Antwoord
b/ Neen

Score
Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje
Alcohol versterkt je gevoelens. Als je vrolijk en gelukkig bent, kan je je inderdaad nog vrolijker en gelukkiger gaan voelen. Maar, je stemming kan ook plots omslaan van happy naar down. Je voelt je dus niet altijd beter en meer ontspannen door alcohol. Bovendien verdwijnt dit ontspannen en vrolijke gevoel sowieso wanneer je te veel drinkt. In de plaats daarvan komt slaperigheid en onverschilligheid of juist prikkelbaarheid en agressie.

Vraag 2

Na de optredens eet Wout nog een pita met zijn vrienden. Hij denkt dat hij hierdoor sneller nuchter wordt. Heeft Wout het bij het rechte eind?

a/ Ja
b/ Neen

Antwoord
b/ Neen

Score
Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje
Er bestaan geen middeltjes om sneller nuchter te worden. (vettig) Eten helpt ook niet. De lever heeft tijd nodig om alcohol af te breken en werkt op zijn eigen onverstoorbare tempo van gemiddeld anderhalf uur per standaardglas alcohol dat je gedronken hebt. Niets kan dat proces versnellen.*

** Je zou kunnen denken dat een glas sterkedrank, bijvoorbeeld een glaasje jenever, meer alcohol bevat dan een glas bier. Dat klopt niet. Er zit ongeveer evenveel alcohol in de verschillende alcoholische dranken, maar dan moet je ze wel uit het juiste glas drinken. Want een jeneverglas is veel kleiner dan een bierglas, en een wijnglas zit daar weer tussenin.*
Maar er bestaan uitzonderingen die meer alcohol bevatten ook al drink je ze in het ‘juiste’ glas. Bijvoorbeeld een blikje bier van 33 cl of streekbieren (die bevatten tot 2,5 keer meer alcohol).

Vraag 3

’s Avonds bij je tentje op de camping je moe te worden, maar je wil nog niet gaan slapen. Je hebt gehoord dat als je sterkedrank mixt met energydrinks, bijvoorbeeld een wodka-Red Bull, je niet dronken wordt. Je wilt dit wel eens proberen maar vraagt je af of dit klopt. Welke uitspraak is correct?

a/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je niet dronken.
b/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je minder snel dronken.
c/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je toch dronken.

Antwoord

c/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je toch dronken.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Door energydrinks (Red Bull, Burn, Monster …) te mixen met alcohol voel je je minder dronken, maar dat klopt niet. De energydrink heeft geen invloed op de alcohol in je lichaam. Bovendien ligt het alcoholpercentage in deze mixdrankjes heel hoog. Dranken zoals wodka of gin zijn veel sterker dan alcoholische dranken zoals wijn of bier en drink je normaal gezien in een klein glas en in kleine hoeveelheden. Drankjes die je zelf mixt, bevatten vaak grotere hoeveelheden sterkedrank en hierdoor word je sneller dronken.



Vraag 4

Eline wisselt alcohol nooit af met water. Ze beweert dat wanneer je dat doet, je maag begint te tollen als een wasmachine. Denk je dat Eline gelijk heeft?

a/ Ja
b/ Neen



Antwoord

b/ Neen

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Alcohol afwisselen met water is net heel goed. Water hydrateert, in tegenstelling tot alcoholhoudende dranken die je uitdrogen. Bovendien drink je zo in totaal ook minder alcohol. Maar het gezondste is natuurlijk om geen alcohol te drinken.

Vraag 5

Je bent op de festivalweide met je vrienden. Wie zal, wanneer ze hetzelfde drinken, de effecten van alcohol het sterkst voelen?

a/ Charlotte, 16 jaar, 1,65 m, 55 kg
b/ Wout, 35 jaar, 1,74 m, 78 kg
c/ Ze zullen de effecten even sterk voelen.

Antwoord

a/ Charlotte

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Jongeren (Charlotte in dit geval) zijn veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen (Wout). Vaak wegen ze minder en bovendien is hun lever het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol veel sterker.
Bovendien worden vrouwen over het algemeen sneller dronken dan mannen. Dit komt doordat ze minder lichaamsvocht hebben dan mannen. (Alcohol komt via de maag in het bloed terecht. Het bloed verdeelt de alcohol over het lichaamsvocht, hoe meer lichaamsvocht, hoe minder alcohol in het bloed.) Als een man en een vrouw evenveel drinken, heeft de vrouw dus meer alcohol in haar bloed.
Daarnaast bepalen omstandigheden zoals stress, vermoeidheid en de snelheid waarmee wordt gedronken de effecten van alcohol.

Vraag 6

Je vriend heeft te veel gedronken op de festivalwei. Je wil hem helpen om snel weer nuchter te worden. Wat doe je?

a/ Je laat hem een liter water drinken.
b/ Je geeft hem iets te eten.
c/ Je laat hem koffie drinken.
d/ Er bestaan geen middeltjes om snel te ontnuchteren.

Antwoord

d/ Er bestaan geen middeltjes om snel te ontnuchteren.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Veel mensen geloven in trucjes of wondermiddeltjes om sneller te ontnuchteren, zoals zwarte koffie drinken, een luchtje scheppen, een koude douche nemen, een snack eten of vitamines nemen. In realiteit haalt dat allemaal niets uit. Misschien voel je je eventjes wat beter, maar de alcohol wordt er niet sneller door afgebroken. Je bent dus ook niet sneller nuchter.

Vraag 7

Op de festivalwei is het bloedheet en je hebt veel dorst. Enkele vrienden drinken bier, volgens hen de perfecte dorstlesser en beter dan water. Waar of niet?

a/ Waar, bier bestaat immers grotendeels uit water.
b/ Niet waar, je krijgt nog meer dorst van bier.

Antwoord

b/ Niet waar, je krijgt nog meer dorst van bier.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Alle alcoholische dranken zorgen ervoor dat je lichaam vocht gaat afdrijven, want alcohol stimuleert de nieren. Bijgevolg moet je vaker naar het toilet. Resultaat: je lichaam begint uit te drogen, waardoor je nog meer dorst krijgt. Ook vermindert dan de hoeveelheid vocht in je hersenen.

Vraag 8 🎧

Je vriend Stef heeft een duidelijke mening over alcohol. Hij drinkt niet omdat alcohol schadelijk is voor de hersenen? Klopt dit?

a/ Ja, overmatig alcoholgebruik kan de hersenen beschadigen.
b/ Neen, alcohol heeft geen schadelijk effect op de hersenen.

Antwoord

a/ Ja, overmatig alcoholgebruik kan de hersenen beschadigen.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Veel drinken is slecht voor de hersenen. Dat geldt voor iedereen. Maar alcohol is extra schadelijk als de hersenen zich nog ontwikkelen, zoals bij jongeren. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral wanneer je vaak of veel drinkt, leiden tot leerproblemen en een slechter geheugen. Je kan je minder goed concentreren, je kan minder goed informatie verwerken, je hebt meer moeite met moeilijke dingen, je gaat minder nauwkeurig werken, je bent veel vlugger moe enzovoort.



Vraag 9

Op de camping drinken enkele jongens wijn met een rietje, ze doen dit om op te vallen. Ze denken dat zo sneller dronken worden. Is dit juist of niet?

a/ Ja, je wordt sneller dronken.
b/ Neen, je wordt niet sneller dronken.



Antwoord

a/ Ja, je wordt sneller dronken.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Alcohol drinken met een rietje zorgt er inderdaad voor dat je iets sneller dronken wordt. Niet omdat je meer alcohol binnenkrijgt, maar omdat de alcohol sneller in je bloed terechtkomt. Wanneer je een glas alcohol drinkt, stroomt de drank voornamelijk over je tong. Door met een rietje te drinken, komt de drank meer in contact met je gehemelte. De huid van het gehemelte is erg dun en sterk doorbloed, waardoor stoffen gemakkelijk in de bloedsomloop terechtkomen. Alcohol komt langs deze weg sneller in het bloed dan via de maag en de darmen.

Doe-opdrachten spelronde 1

De twee groepen met de meeste punten in deze ronde spelen pictionary tegen elkaar.

Elke groep duidt één speler aan die zal tekenen (op het bord / op een groot blad papier). Beide groepen mogen raden welk woord er getekend wordt. De tekenaar mag niet spreken. Beslis zelf hoeveel woorden de groepen zullen tekenen.

Woorden: kater, cocktail, druglijn, festivalpodium, hersenen, tapkraan, festivalbandje

Score

De groep die het snelst het woord raadt, krijgt een punt. Een groep kan dus ook een punt scoren wanneer iemand van de andere groep tekent.

Spelronde 2 Vrienden en ik

Vraag 1 🎧

Je bent samen met je vrienden op een festival. Eén van je vrienden is jarig en trakteert. Hij vraagt aan iedereen wat ze willen drinken. Jij bestelt een cola. Jouw vriend vraagt of je zeker geen pintje wil, want ‘iedereen drinkt toch’.
Is dit waar? Hoeveel jongeren (-16 jaar) drinken geen alcohol, denk je?

a/ Eén op vier drinkt geen alcohol.
b/ Eén op twee (de helft) drinkt geen alcohol.

Antwoord

b/ Eén op twee (de helft) van de min 16-jarige jongens en meisjes drinkt geen alcohol.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

‘Iedereen drinkt’ is een gangbare uitspraak, maar strookt niet met de realiteit. Alcoholgebruik wordt over de hele lijn overschat. 54,1% van de min 16-jarige jongens en meisjes drinkt geen alcohol. (Bron: VAD Leerlingenbevraging, 2010)

Vraag 2

Geen alcohol drinken is een bewuste keuze. Dit zijn de redenen van jongeren (-16 jaar) om geen alcohol te drinken. Wat is volgens jullie de top 3?

a/ Omdat ik geen alcohol nodig heb.
b/ Omdat ik sportief ben.
c/ Omdat alcohol drinken gevaarlijk is.
d/ Omdat alcohol drinken ongezond is.
e/ Omdat alcohol drinken op mijn leeftijd verboden is.

Antwoord

a/ Omdat ik geen alcohol nodig heb.
c/ Omdat alcohol drinken gevaarlijk is.
d/ Omdat alcohol drinken ongezond is.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden (ongeacht de volgorde) én een joker inzetten, krijgen twee punten.



Vraag 3

Op een festival, waar heel veel mensen samen zijn, kan er al eens ruzie ontstaan. Alcohol speelt vaak een rol bij ruzies. Ook jongeren raken soms betrokken bij een ruzie of gevecht wanneer ze gedronken hebben. Hoe verklaar jij dat?

Antwoord

Wanneer je alcohol drinkt, vallen je remmingen weg en word je overmoediger en impulsiever.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

1 op 7 jongeren (12-18 jaar) die alcohol drinkt, raakte al eens verwikkeld in een ruzie of gevecht.
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Ook je beoordelingsvermogen hapert, waardoor je situaties verkeerd inschat. Een voorbeeldje: wanneer iemand tegen je opbotst, denk je sneller dat die persoon dat opzettelijk doet.

Vraag 4

Lotte (17), Stef (18) en Hannes (18) zijn ook op het festival. Zij amuseren zich geweldig, zonder veel alcohol. Zijn zij een uitzondering of juist niet? Hoeveel alcohol denk jij dat de meeste 17-18-jarigen drinken op een zaterdagavond?

- a/ De meesten drinken vier glazen of minder op een avond (≤4).
- b/ De meesten drinken vier tot zes glazen op een avond (4-6).
- c/ De meesten drinken meer dan zes glazen op een avond (>6).

Antwoord

a/ De meesten drinken vier glazen of minder op een avond (≤4).

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

65,8% van de 17-18-jarigen die alcohol drinken, drinkt vier glazen of minder op een avond. De meeste van hen drinken zelfs niet meer dan twee glazen. (Bron: VAD Leerlingenbevraging, 2010)



Vraag 5

Jullie zitten op de festivalweide naast een groep jongens die goed aan het doordrinken zijn. Ze hebben flessen sterkedrank binnengesmokkeld. Om, zoals ze zelf zeggen ‘de dag nog wat leuker te maken’. Je vriend (-16) vindt dit best leuk en wil meedrinken. Overtuig hem om dit niet te doen.

Antwoord

Groepen die goede argumenten geven, krijgen één punt. Wat ‘goede’ argumenten zijn kan jij, als spelleider, zelf beslissen, of je kan de groepen hierover laten stemmen.

Score

Groepen die een goed antwoord geven én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Enkele goede argumenten

Argumenten die inhouden dat ze de vriend op de risico’s wijzen: gezondheid, veiligheid, feit dat het verboden is, controle over jezelf en de situatie kunnen verliezen …
Voorstellen om samen iets anders te gaan doen.

Vraag 6

Een vriend maakt zich zorgen om zijn oudere broer, omdat die veel drinkt. Je wil je vriend helpen en jullie bekijken samen bij wie hij terechtkan met dit probleem. Noem drie personen/instanties op waar je vriend met zijn vragen terechtkan.



Antwoord

Geeft de groep drie goede antwoorden, dan krijgt die één punt.

Score

Groepen die een joker inzetten, krijgen twee punten.

Enkele goede argumenten

Ouders, leerkrachten, CLB, leiding, JAC, De DrugLijn …

Weetje

Jongeren kunnen steeds terecht bij De DrugLijn. De DrugLijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terechtkan voor hulp of preventie. Je kan De DrugLijn contacteren via de telefoon (078 15 10 20), via mail of via Skype. Je blijft anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord, ook online.

Vraag 7

Je bent met een oudere vriend meegereden naar het festival. Het laatste optreden eindigde met een echte climax, het was een geweldige dag. Jij wil naar huis vertrekken, maar je merkt dat je vriend (met wie jij terug naar huis zou rijden) duidelijk te veel gedronken heeft. Hoe los jij dit op?

Antwoord

Elke groep die een veilige (en haalbare) oplossing aanreikt, krijgt één punt.

Score

Groepen die een goede oplossing geven én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Mogelijke oplossingen

- iemand bellen (ouder, broer, zus, vriend...) die jullie kan komen halen,
- naar huis wandelen,
- met het openbaar vervoer of een taxi teruggaan.

Idealiter probeert de groep ook de vriend te motiveren om niet zelf terug te rijden met de wagen. Bijvoorbeeld door hem op de risico's te wijzen (ongeval, politie …). Het is een extra uitdaging, maar de dag nadien een vriend in het ziekenhuis (of erger) moeten opzoeken, is zeker geen pretje.

Vraag 8

Joppe (15 jaar) gaat met zijn vriend naar de supermarkt en koopt een blikje bier. De kassierster weigert om hem dit blikje te verkopen. Mag zij dit weigeren?

a/ Ja
b/ Neen

Antwoord

a/ Ja

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

De wet zegt dat je aan jongeren onder de 16 jaar geen alcohol mag verkopen, schenken of aanbieden. Sterkedrank (bijvoorbeeld jenever, wodka-Red Bull) mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan min18-jarigen. Van elke persoon die alcohol wil kopen, mag gevraagd worden zijn leeftijd aan te tonen.



Vraag 9

Je beste vriendin komt enkele vrienden tegen op het festival en gaat met hen naar een optreden kijken. Wanneer ze na het optreden weer naast jou komt staan, merk je meteen dat ze veel gedronken heeft want ze is misselijk en voelt zich ellendig. Hoe ga jij hiermee om? Wat doe je, wat zeg je?

Antwoord

Elke groep met een goed onderbouwd antwoord krijgt één punt.
Jij, als spelleider, kan dit beslissen, of je kan de groepen hierover laten stemmen.

Score

Groepen die een goed antwoord geven én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Enkele goed onderbouwde antwoorden

Vrienden zijn er voor elkaar… in leuke en in minder leuke situaties. Vrienden kunnen op elkaar rekenen, en dat betekent ook voor elkaar zorgen als ze domme dingen doen. Ga samen op een rustige plaats zitten, bied haar een watertje aan, zorg dat ze geen alcohol meer drinkt, breng haar naar huis, blijf samen tot ze zich beter voelt enzovoort.

Het is ook belangrijk om met je vriendin te praten over wat er gebeurd is: zeg haar wat jou stoorde, wat je niet leuk vond, hoe jij je voelde. Dat doe je best niet meteen, maar wat later op een rustig moment.

Doe-opdrachten spelronde 2

De twee groepen met het meeste punten in deze ronde spelen deze opdracht tegen elkaar.
Elke groep duidt één speler aan, die één minuut lang over ‘fuiven’ moet spreken. Hij/zij mag hierbij de woorden ‘muziek en ‘drinken’ **niet** gebruiken en geen ‘euh’ zeggen.

Score

De speler die het langst kan spreken zonder deze woorden te gebruiken of ‘euh’ te zeggen, krijgt één punt.

Tip
Time één minuut met de stopwatch van een gsm.

Spelronde 3 In beeld

Vraag 1

Je woont in de buurt van het festivalterrein, dus na de optredens gaan jij en je vrienden niet naar de camping, maar gewoon naar huis. Jullie rijden met de fiets ook al hebben jullie gedronken. Mag dit?

a/ Ja, je mag nog fietsen, ongeacht hoeveel je hebt gedronken.
b/ Neen, met de fiets rijden mag niet als je te veel gedronken hebt. Je kan hiervoor een boete krijgen.

Antwoord

b/ Niet waar, met de fiets rijden mag niet als je te veel gedronken hebt. Je kan hiervoor een boete krijgen.

Score

Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje

Als je alcohol drinkt, komt dat in je bloed terecht. Het alcoholgehalte in je bloed wordt uitgedrukt in promille. De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden met de wagen, de motorfiets, de brommer of de fiets met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. Waarom? Als je alcohol hebt gedronken, rij je minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger. Je reageert trager en ziet niet meer duidelijk wat er naast je gebeurt. Het wordt ook moeilijker om andere weggebruikers op tijd te zien. Zelfs wanneer je met de fiets rijdt, kan dit voor gevaarlijke situaties zorgen.

Vraag 2

Op en rond festivals, maar bijvoorbeeld ook in voetbalstadia en bij andere sportevenementen, zie je veel reclame voor alcohol. Is alcohol en sport een goede combinatie? Motiveer: waarom wel/niet?



Antwoord

Alcohol en sport is geen goede combinatie.

Waarom niet?

Als je alcohol drinkt en daarna sport…

- gaan je aders wijd open staan, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof te kort en je lichaamstemperatuur daalt.
- is je reactie- en uithoudingsvermogen kleiner en je coördinatie veel slechter. Bovendien loop je een groter risico op blessures.
- ga je minder goed presteren omdat je lichaam te druk bezig moet zijn met de alcohol af te breken en geen energie meer over heeft voor je spieren.

Maar ook alcohol drinken na het sporten is geen goed idee. Als je sport, maak je melkzuur aan dat je lever moet afbreken. Als je alcohol drinkt na het sporten, gaat je lever eerst de alcohol afbreken en niet het melkzuur. Je spieren verzuren dan en voelen moe en stijf aan.

Score

Elke groep die juist antwoordt en een goed argument geeft, één punt. Groepen die het juiste antwoord geven én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Vraag 3

Jongeren drinken meer wanneer ze naar een film kijken waarin alcohol gedronken wordt.
Waar of niet waar?

a/ Waar
b/ Niet waar

Antwoord
a/Waar

Score
Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje
Wetenschappers verklaren dit door het feit dat wanneer je alcohol ziet drinken, je zin krijgt in alcohol. Bovendien heb je de neiging om, wanneer je een bepaald gedrag ziet (zoals drinken), dit gedrag ook te stellen, met andere woorden om ook te drinken. Nog een leuk detail: vooral jongens gaan meer drinken terwijl ze naar een film kijken waarin gedronken wordt.

Vraag 4

Een vriendin vertelt je in vertrouwen dat haar vader veel drinkt en dat dit thuis soms voor problemen en spanningen zorgt. Hoeveel jongeren onder de vijftien jaar (in België) hebben een vader of moeder met een alcoholprobleem?

a/ ongeveer 9 000 (1 op 200)
b/ ongeveer 18 000 (1 op 100)
c/ ongeveer 180 000 (1 op 10)

Antwoord
c/ ongeveer 180 000 (1 op 10)

Score
Groepen met het juiste antwoord, krijgen één punt. Groepen die juist antwoorden én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Weetje
Elke jongere kan met al zijn vragen - ook over ouders, familie of vrienden die gebruiken - terecht bij De DrugLijn.



Vraag 5

Op het festival zie je overal de boodschap ‘Begin niet te vroeg: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank’. De wet zegt dat je aan jongeren onder de zestien jaar geen alcohol mag verkopen, schenken of aanbieden. Ook jij mag dus geen alcohol bestellen op café en geen alcohol kopen in de supermarkt of (nacht)winkel. Waarom niet, denk je?

Antwoord

Elke groep die een goed argument geeft, verdient één punt. Jij, als spelleider, kan dit beslissen, of je kan de groepen hierover laten stemmen.

Score

Groepen die een goed antwoord geven én een joker inzetten, krijgen twee punten.

Goede argumenten:

Alcohol is niet goed voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een kind/jongere:

- De hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral wanneer een jongere vaak of veel drinkt, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties zoals zich minder goed kunnen concentreren, minder goed informatie verwerken, minder nauwkeurig werken, veel vlugger moe zijn.
- Jongeren zijn veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Ze wegen minder, zijn soms ook letterlijk kleiner dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen zij de effecten van alcohol veel sterker.
- Als men (veel) gedronken heeft, is het niet eenvoudig om de juiste beslissingen te nemen of om zichzelf onder controle te houden. Ongevallen, vandalisme, seksueel gedrag waar men later spijt van heeft … komen veel vaker voor onder invloed van alcohol.
- Hoe vroeger iemand begint met drinken, hoe groter de kans dat hij/zij later problemen krijgt met alcohol.

Doe-opdrachten spelronde 3

De twee groepen met de meeste punten in deze ronde spelen deze opdracht tegen elkaar.
De twee groepen krijgen drie minuten de tijd om zoveel mogelijk alcoholmerken op te schrijven. Elke groep noemt om de beurt een drank op die zij noteerden. Wanneer een alcoholmerk genoteerd werd door beide groepen, wordt dat geschrapt.

Score

De groep met de meeste alcoholmerken scoort één punt.

Doordenkertje

Geef aan de jongeren mee dat dit eigenlijk niet helemaal correct is:
-16-jarigen mogen geen alcohol drinken, en toch wint de groep die de meeste alcoholmerken kan opnoemen. Moet het punt dan eigenlijk niet gaan naar de groep die het minste wist?
Tenzij de totale groep anders beslist, motiveren we deze puntenverdeling door het feit dat de groep die de meeste merken opnoemde, daar echt zijn best voor heeft gedaan.

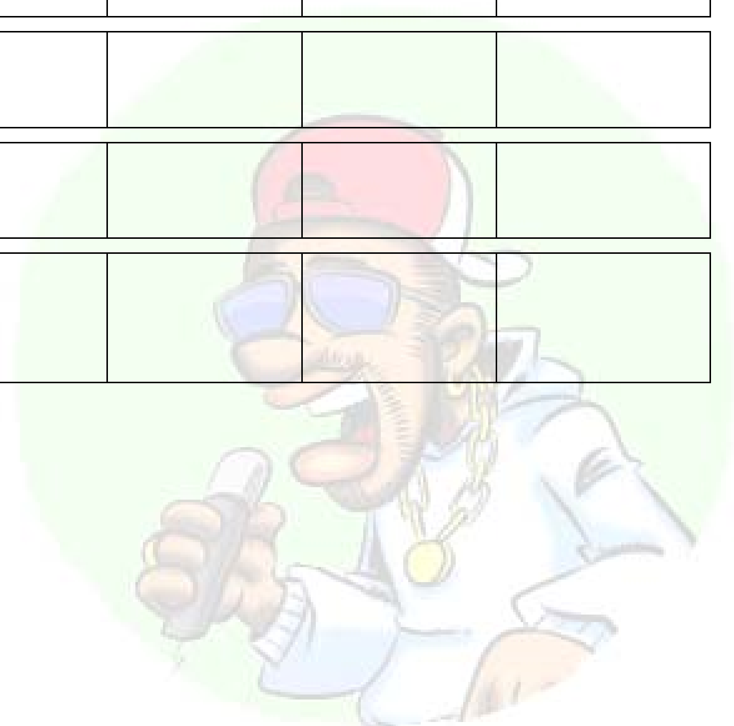
SCOREBORD

Ronde 1	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5 ....
Vraag 1					
Vraag 2					
Vraag 3					
Vraag 4					
Vraag 5					
Vraag 6					
Vraag 7					
Vraag 8					
Vraag 9					
TOTAAL					
Doe-opdracht					
TOTAAL SPELRONDE 1					

Ronde 2	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5 ....
Vraag 1					
Vraag 2					
Vraag 3					
Vraag 4					
Vraag 5					
Vraag 6					
Vraag 7					
Vraag 8					
Vraag 9					
TOTAAL					
Doe-opdracht					
TOTAAL SPELRONDE 1 en 2					

Ronde 3

	Groep 1 …………………… ……………………	Groep 2 …………………… ……………………	Groep 3 …………………… ……………………	Groep 4 …………………… ……………………	Groep 5 …………………… ……………………
Vraag 1					
Vraag 2					
Vraag 3					
Vraag 4					
Vraag 5					
TOTAAL					
Doe-opdracht					
TOTAAL SPELRONDE 1,2 en 3					








Joker	Joker	Joker
Joker	Joker	Joker
Joker	Joker	Joker
Joker	Joker	Joker












Je zingt een lied voor een superfan. Blijf op je plaats staan.	Je wil jezelf snel even verfrissen. Loop naar de dichtstbijzijnde tent met gratis water.	Je hebt dorst. Ga naar de dichtstbijzijnde tent met gratis water.	Je wil een praatje slaan met vrienden die iets verderop staan. Ga één stap vooruit.	Je loopt rustig rond. Ga één stap vooruit.
Je slentert rond op het terrein. Ga één stap vooruit.	Sanitaire stop. Ga naar het toilet.	Je wil een ijsje. Ga naar de dichtstbijzijnde eettent.	Je hebt honger. Ga naar de dichtstbijzijnde eettent.	Je haast je om sneller in de backstage te zijn. Ga twee stappen vooruit.
Je ziet een zanger(es) lopen waar je fan van bent. Snel loop je erachter aan. Ga twee stappen vooruit.	Een groep gillende fans achtervolgt je. Jij doet een sprintje. Ga twee stappen vooruit.	Je bent oververhit. Ga uitrusten in de dichtstbijzijnde EHBO-tent.	Je hebt te veel gedanst en je voeten doen pijn. Ga een pleister vragen in de dichtstbijzijnde EHBO-tent.	Je hoort een andere band je favoriete zomerhit inzetten. Blijf staan om te luisteren.
Je wordt in de lucht gehesen. Je fans dragen je drie stappen dichter bij het podium.	Een hysterische fan wil helpen en neemt je op zijn rug, zo kom je drie stappen vooruit.	Even uitrusten in de zon. Blijf op je plaats staan.	'Klik klik klik', op de foto met je fans! Blijf op je plaats staan.	Een reporter ziet je en wil je graag enkele vragen stellen. Blijf op je plaats staan!
Je bent populair! Deel handtekeningen uit en blijf op je plaats staan!	Je wil graag op tijd zijn voor een andere band en zet het op een lopen. Ga drie stappen vooruit.			

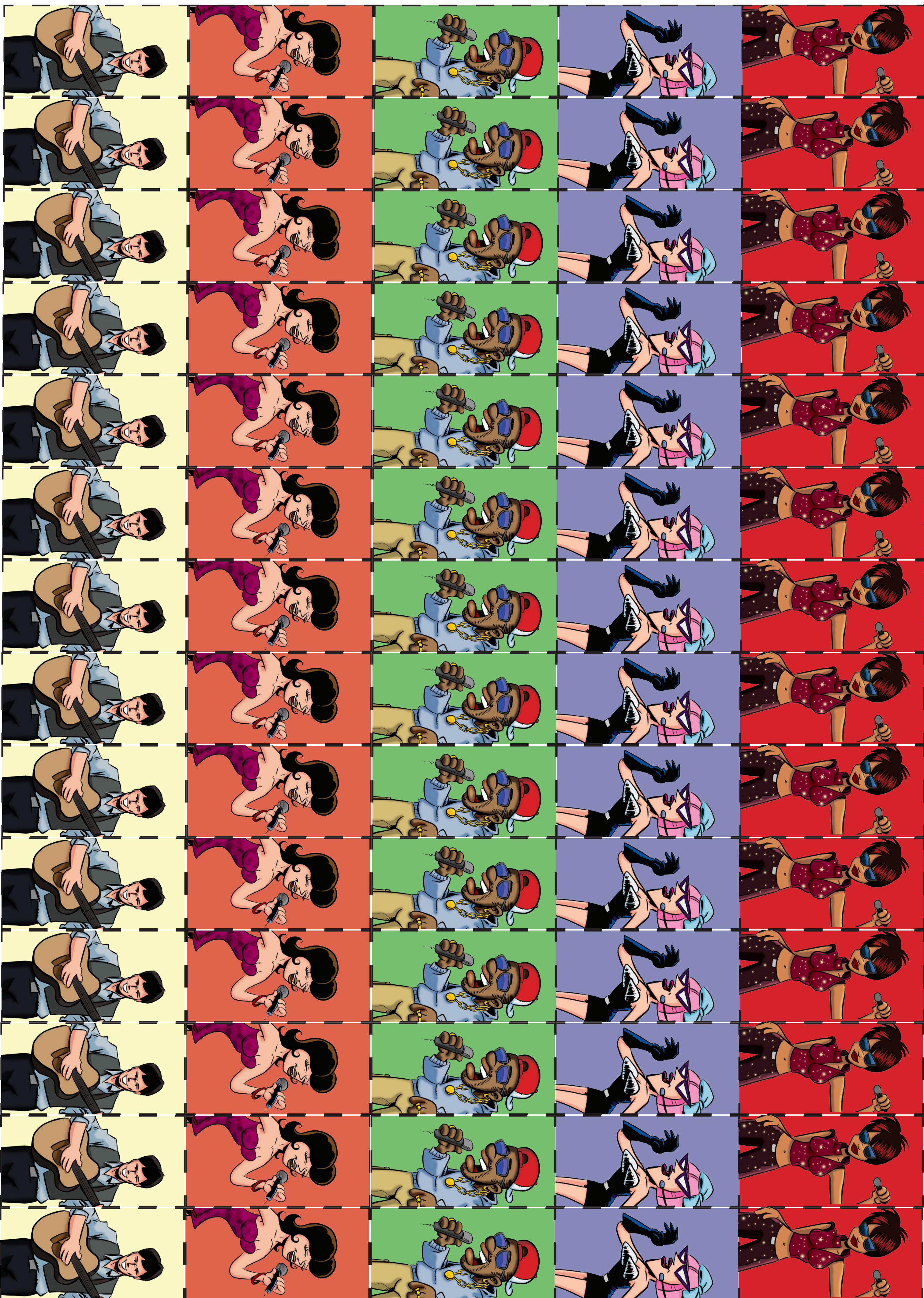






ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO
ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO
ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO
ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO
ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO	ROCK ZERO









SPELRONDE 1:
SPELVRAGEN FEITEN EN FABELS

Vraag 1

Je vriend vertelt: “Als ik mij amuseer op een festival en ik voel me goed, dan voel ik me altijd nog beter als ik een paar pintjes drink.” Klopt wat hij zegt?

a/ Ja
b/ Neen

Vraag 2

Na de optredens eet Wout nog een pita met zijn vrienden. Hij denkt dat hij hierdoor sneller nuchter wordt. Heeft Wout het bij het rechte eind?

a/ Ja
b/ Neen

Vraag 3

’s Avonds bij je tentje op de camping begin je moe te worden, maar je wil nog niet gaan slapen. Je hebt gehoord dat als je sterkedrank mixt met energydrinks, bijvoorbeeld een wodka-Red Bull, je niet dronken wordt. Je vraagt je af of dit klopt. Welke uitspraak is correct?

a/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je niet dronken.
b/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je minder snel dronken.
c/ Als je sterkedrank mixt met energydrinks, word je toch dronken.

Vraag 4

Eline wisselt alcohol nooit af met water. Ze beweert dat wanneer je dat doet, je maag begint te tollen als een wasmachine. Denk je dat Eline gelijk heeft?

a/ Ja
b/ Neen

Vraag 5

Je bent op de festivalweide met je vrienden. Wie zal, wanneer ze hetzelfde drinken, de effecten van alcohol het sterkst voelen?

a/ Charlotte, 16 jaar, 1,65 m, 55 kg
b/ Wout, 35 jaar, 1,74 m, 78 kg
c/ Ze zullen de effecten even sterk voelen.







Vraag 6

Je vriend heeft te veel gedronken op de festivalwei. Je wil hem helpen om snel weer nuchter te worden. Wat doe je?

a/ Je laat hem een liter water drinken.
b/ Je geeft hem iets te eten.
c/ Je laat hem koffie drinken.
d/ Er bestaan eigenlijk geen middeltjes om snel te ontnuchteren.

Vraag 7

Op de festivalwei is het bloedheet en je hebt veel dorst. Enkele vrienden drinken bier, volgens hen de perfecte dorstlesser en beter dan water. Waar of niet?

a/ Waar, bier bestaat immers grotendeels uit water.
b/ Niet waar, je krijgt nog meer dorst van bier.

Vraag 8

Je vriend Stef heeft een duidelijke mening over alcohol. Hij drinkt niet omdat alcohol schadelijk is voor de hersenen? Klopt dit?

a/ Ja, overmatig alcoholgebruik kan de hersenen beschadigen.
b/ Neen, alcohol heeft geen schadelijk effect op de hersenen.

Vraag 9

Op de camping drinken enkele jongens wijn met een rietje, ze doen dit om op te vallen. Ze denken dat ze zo sneller dronken worden. Is dit juist of niet?

a/ Ja, je wordt sneller dronken.
b/ Neen, je wordt niet sneller dronken.







Spelronde 2: spelvragen vrienden en ik

Vraag 1

Je bent samen met je vrienden op een festival. Eén van je vrienden is jarig en trakteert. Hij vraagt aan iedereen wat ze willen drinken. Jij bestelt een cola. Jouw vriend vraagt of je zeker geen pintje wil, want 'iedereen drinkt toch'.
Is dit waar? Hoeveel jongeren (-16 jaar) drinken geen alcohol, denk je?

a/ Eén op vier drinkt geen alcohol.
b/ Eén op twee (de helft) drinkt geen alcohol.

Vraag 2

Geen alcohol drinken is een bewuste keuze. Dit zijn de redenen van jongeren (-16 jaar) om geen alcohol te drinken. Wat is volgens jullie de top 3?

a/ Omdat ik geen alcohol nodig heb.
b/ Omdat ik sportief ben.
c/ Omdat alcohol drinken gevaarlijk is.
d/ Omdat alcohol drinken ongezond is.
e/ Omdat alcohol drinken op mijn leeftijd verboden is.

Vraag 3

Op een festival, waar heel veel mensen samen zijn, kan er al eens ruzie ontstaan. Alcohol speelt vaak een rol bij ruzies. Ook jongeren raken soms betrokken in een ruzie of gevecht wanneer ze gedronken hebben. Hoe verklaar jij dat?

Vraag 4

Lotte (17), Stef (18) en Hannes (18) zijn ook op het festival. Zij amuseren zich geweldig, zonder veel alcohol. Zijn zij een uitzondering of juist niet? Hoeveel alcohol denk jij dat de meeste 17-18-jarigen drinken op een zaterdagavond?

a/ De meesten drinken vier glazen of minder op een avond (≤4).
b/ De meesten drinken vier tot zes glazen op een avond (4-6).
c/ De meesten drinken meer dan zes glazen op een avond (>6).

Vraag 5

Jullie zitten op de festivalweide naast een groep jongens die goed aan het doordrinken zijn. Ze hebben flessen sterkedrank binnengesmokkeld. Om, zoals ze zelf zeggen 'de dag nog wat leuker te maken'. Je vriend (-16) vindt dit best leuk en wil meedrinken. Overtuig hem om dit niet te doen.





Vraag 6

Een vriend maakt zich zorgen om zijn oudere broer, omdat die veel drinkt. Je wil je vriend helpen en jullie bekijken samen bij wie hij terechtkan met dit probleem. Noem drie personen/instanties op waar je vriend met zijn vragen terechtkan.

Vraag 7

Je bent met een oudere vriend meegereden naar het festival. Het laatste optreden eindigde met een echte climax, het was een geweldige dag. Jij wil naar huis vertrekken, maar je merkt dat je vriend (met wie jij terug naar huis zou rijden) duidelijk te veel gedronken heeft. Hoe los jij dit op?

Vraag 8

Joppe (15 jaar) gaat met zijn vriend naar de supermarkt en koopt een blikje bier. De kassierster weigert om hem dit blikje te verkopen. Mag zij dit weigeren?

a/ Ja
b/ Neen

Vraag 9

Je beste vriendin komt enkele vrienden tegen op het festival en gaat met hen naar een optreden kijken. Wanneer ze na het optreden weer naast jou komt staan, merk je meteen dat ze veel gedronken heeft want ze is misselijk en voelt zich ellendig. Hoe ga jij hiermee om? Wat doe je, wat zeg je?









Spelronde 3: spelvragen 'in beeld'

Vraag 1

Je woont in de buurt van het festivalterrein, dus na de optredens gaan jij en je vrienden niet naar de camping, maar gewoon naar huis. Jullie rijden met de fiets ook al hebben jullie gedronken. Mag dit?

a/ Ja, je mag nog fietsen, ongeacht hoeveel je hebt gedronken.
b/ Neen, met de fiets rijden mag niet als je te veel gedronken hebt. Je kan hiervoor een boete krijgen.

Vraag 2

Op en rond festivals, maar bijvoorbeeld ook in voetbalstadia en bij andere sportevenementen, zie je veel reclame voor alcohol. Is alcohol en sport een goede combinatie?
Motiveer: waarom wel/niet?

Vraag 3

Jongeren drinken meer wanneer ze naar een film kijken waarin alcohol gedronken wordt. Waar of niet?

a/ Waar
b/ Niet waar

Vraag 4

Een vriendin vertelt je in vertrouwen dat haar vader veel drinkt en dat dit thuis soms voor problemen en spanningen zorgt. Hoeveel jongeren onder de vijftien jaar (in België) hebben een vader of moeder met een alcoholprobleem?

a/ ongeveer 9 000 (1 op 200)
b/ ongeveer 18 000 (1 op 100)
c/ ongeveer 180 000 (1 op 10)

Vraag 5

Op het festival zie je overal de boodschap 'Begin niet te vroeg: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank'. De wet zegt dat je aan jongeren onder de zestien jaar geen alcohol mag verkopen, schenken of aanbieden. Ook jij mag dus geen alcohol bestellen op café en geen alcohol kopen in de supermarkt of (nacht)winkel. Waarom niet, denk je?

'ROCK ZERO'

Je bent met je band op het muziekfestival 'Rock Zero'.
De uitdaging: geraak als eerste band backstage, verzamel de meeste punten met de vragen en doe-opdrachten, versla de andere bands en word zo de hoofdact van het festival!

'ROCK ZERO' is een methodiek waarmee jongeren spelenderwijs nadenken over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun peers en waarmee ze hun kennis en attitudes kunnen verfijnen. Ze leren op een ludieke manier dat (veel) alcohol drinken niet de norm is. De boodschap van het spel is 'alcohol, begin er niet te vroeg mee'.

Dit spel is op maat van veertien- tot zestienjarigen en bruikbaar voor groepen tot 25 spelers (maximaal vijf groepjes van vijf spelers). In dit pakket vind je specifieke tips om het spel in de klas, de leefgroep of de jeugdbeweging te spelen.
'Rock Zero' kan een onderdeel vormen van de pijler 'educatie' in een alcohol- en drugbeleid.

Dit pakket bevat:
- Speluitleg
- Spelkaart voor de spelleider
- Extra infofiche voor leerkrachten
- Extra infofiche voor jeugdbewegingen
- Extra infofiche voor bijzondere jeugdzorg
- Spelbord, scorebord, pionnen, spelkaarten en jokers
- Spelvragen voor de spelers



VAD